

DIETA BALANCEADA

INFORMACIÓN GENERAL:

¿Qué es? Una dieta balanceada consiste en consumir cada día, diferentes clases de alimentos saludables. Su dieta será balanceada si usted come alimentos de cada uno de los grupos que mencionamos a continuación. Es posible que usted necesite comer menos alimentos si tiene sobrepeso. Si tiene deficiencia de peso, es posible que necesite comer más alimentos. El ejercicio le ayudará a permanecer en su peso ideal. Su corazón y pulmones, también se mantienen saludables con el ejercicio.

Cuidados:

- Trate de variar los alimentos que usted consume cada día. Consuma alimentos saludables de todos los 6 grupos de alimentos: frutas, verduras, panes, productos lácteos, carne y proteínas y grasas.
 - Escoja carnes magras y productos lácteos bajos o libres de grasa. De esta manera, su dieta será baja en grasa, en grasas saturadas y colesterol.
 - Limite la cantidad de sal y de sodio que usted consume. No coma mucho azúcar o comidas dulces.
- Beba diariamente entre 6 y 8 vasos (del tamaño de 4-7 latas de gaseosa) de líquido. Siga las indicaciones de su médico si debe limitar la cantidad de líquidos que consume. Los mejores líquidos para tomar son: agua, jugos y leche. Limite la cantidad de cafeína que consume, como café, té y gaseosas.

Tamaño de las porciones: Use los tamaños de las porciones que relacionamos a continuación, para medir las comidas y los tamaños de las porciones.

- 1-1/2 taza (12 onzas) equivale al tamaño de una lata de gaseosa.
- 1 taza (8 onzas) de alimentos es similar a un puñado grande.
- 1/2 taza (4 onzas) de alimentos es similar a medio puñado grande.
- 2 cucharadas son similares al tamaño de una nuez grande.
- 1 cucharada es similar al tamaño de la punta de su dedo pulgar (desde el último dobléz).

- 1 cucharadita es similar al tamaño de la punta de su dedo meñique (desde el último doblez).
- 1 porción significa el tamaño de la comida, después de cocida. Tres onzas de carne cocida son similares al tamaño de una baraja de naipes.

SELECCIÓN DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS: Consuma diariamente alimentos de estos grupos. Haga lo posible por comer el número de porciones mencionada en las listas. Esto le proporcionará una dieta balanceada y que contiene todos los nutrientes que usted necesita diariamente.

- **GRUPO DE LOS PANES, CEREALES O GRANOS:** Entre 6 y 11 porciones al día: Una porción equivale a:
 - 1 rebanada de pan
 - 1/2 "bagel" pequeño
 - 1/2 pan de perro caliente o de hamburguesa
 - 1/2 taza (1/2 puñado) de arroz cocido o de pasta
 - 1 patata de 3 pulgadas o 1/2 taza de puré de patatas
 - 3/4 de taza (1 onza) de cereal seco
 - 1/2 taza (1/2 puñado) de cereal cocido
 - 1 bizcocho pequeño, muffin o panecillo
- **GRUPO DE LOS LÁCTEOS:** Entre 2 y 3 porciones al día. Una porción equivale:
 - 1 taza (8 onzas) de cualquier leche o yogur
 - 1/2 taza (4 onzas) de requesón o queso ricota
 - 2 cucharadas de queso parmesano
 - 1/2 taza de yogur congelado
- **GRASAS:** Entre 1 y 3 porciones al día. Una porción equivale a:
 - 1 cucharadita de aceite o de margarina
 - 1 cucharadita de mayonesa corriente o 2 cucharaditas de mayonesa baja en grasa
 - 1 cucharada de aderezo para ensaladas corriente o 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa

- 2 cucharadas de nueces
- 1/8 de aguacate
- **GRUPO DE FRUTAS:** Entre 2 y 4 porciones al día. Una porción equivale a:
 - 1 manzana, durazno, naranja o pera de tamaño mediano
 - 1-1/4 taza (un puñado grande) de bayas o de melón en cubos
 - 1/2 taza de compota de manzana o de fruta enlatada
 - 1 banana pequeña
 - 1/2 taza (4 onzas) de jugo de frutas
 - Coma o beba diariamente un alimento o bebida con alto contenido de vitamina C (como naranjas, toronjas y fresas)
- **GRUPO DE CARNES Y SUSTITUTOS DE LA CARNE:** Entre 2 y 3 porciones al día. Una porción equivale a:
 - 2 a 3 onzas de cualquier carne magra, pescado o aves
 - 1 a 2 onzas de queso semiduro
 - 1 huevo grande. Limite la cantidad a 3 huevos en la semana
 - 3/4 de taza (3/4 de un puñado) de frijoles secos, arvejas o lentejas, cocidos
 - 1/2 taza (4 onzas) de tofu o "tempeh"
 - 1 taza de leche de soya
 - 2 cucharadas de mantequilla de maní
- **GRUPO DE VEGETALES:** Entre 3 y 5 porciones al día. Una porción equivale a:
 - 1/2 taza (1/2 puñado) de vegetales cocidos o 1 taza de (1 puñado completo) de vegetales crudos
 - 3/4 de taza de jugo de vegetales o de tomate
 - 1/4 de taza de pasta o salsa de tomate
 - 1 taza de sopa de vegetales

- Incluya diariamente un vegetal verde oscuro, amarillo o naranja y de hoja grande

LLAME A SU MÉDICO SI:

- Tiene preguntas o inquietudes acerca de las porciones de ésta dieta.
- Tiene preguntas sobre la preparación y cocimiento de los alimentos en esta dieta.
- Tiene preguntas sobre la forma y el lugar para conseguir los alimentos de esta dieta
- Tiene preguntas o inquietudes con respecto a su enfermedad, medicamentos o esta dieta.

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su dieta. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento. Usted siempre tiene el derecho a rechazar su tratamiento.

© 1974 - 2005 Thomson MICROMEDEX. All rights reserved. The CareNotes(TM) System Vol. 34 expires 3/2005

BALANCED DIET General Information - Fri Dec 17 14:05:27 2004